

## فطيرة الطماطم والجبن



## إعداد

1. يُحمى الفرن على حرارة 175 درجة مئوية وتُوضع صينية الفرن في الرف الأوسط.
2. في مقلاة عميقة، يُسخن زيت الزيتون ويُضاف البصل ويُحمّر على درجة حرارة متوسطة حتى يصبح طرياً. يُضاف خل البلمسيك ويُحرك المزيج حتى يصبح البصل مكرماً.
3. يضاف مغلف بودرة مرقّة الدجاج من ماجي®، يُحرك المزيج لمدة 3 دقائق ثم يُرفع عن النار.
4. توضع ورقة زبدة على صينية الفرن. تُفرد العجينة بحجم أكبر قليلاً من الصينية. ثم تُقلّم أطراف العجينة باستخدام سكين صغيرة وتوضع العجينة على ورقة الزبدة في صينية الفرن.
5. يُوزع البصل المكرمل فوق العجين.
6. تُوضع طبقة من الطماطم و الجبنة.
7. يُرش الصنوبر ثم تُخبز في فرن مُسخّن مسبقاً لمدة 35 دقيقة حتى تصبح عجينة الفطيرة بنيّة اللون.

## المكونات

- كبار بصل، مقطع ناعماً
- م ك زيت الذرة
- م ك خل بلمسيك
- مغلف بودرة مرقّة الدجاج من ماجي®
- قطع عجينة هشّة
- 1/2 1/2 كوب طماطم، مقطّعة إلى مكعبات
- 1/2 1/2 كوب طماطم، مقطّعة إلى مكعبات
- كبير طماطم، مقطّعة إلى مكعبات
- 1/2 1/2 كوب جبنة فيتا
- كوب طماطم مجففة
- 1/4 1/4 كوب صنوبر، محمص

40 الدقائق (L)

أشخاص 8 (+)

23.09 غ	الكربوهيدرات
275.25 كيلو سعرة حرارية	الطاقة
18.53 غ	الدهون
34.4 غ	الأساسية
94.7 غ	بروتين
69.4 غ	الدهون المشبعة
1262.33 مغ	صوديوم
12.68 غ	السكريات